أضرار التبغ وفوائده

للدكتور انور افندي شواشيري

أليس غريباً ان يتجه الانسان بفطرته الى اقتباس ما يضره ويتنحى عن الذي ينفعه ؟ فالانسان يقيد ابناءه في اشياء معظمها ضار به ولا يقلده في اخرى تفيده . ومن أهم الاشياء التي يتحفز لها في صغره ومحاكاة والده فيها في كبره : التدخين

والتدخين عادة عريقة تأصلت جذورها في منابت الحضارة وتدرّجت معها في التقدم والرسوخ حتى أصبحت مظهراً من مظاهرها وأداة رئيسية من أدواتها

واتباعها — على رغم مناوئة العلم لها والتشهير بمساوئها واضرارها — يتزاحمون في الاقبال عليها والتعلق بها وكما تحوم الفراشة حول المصباح يحومون حولها ويصطلون بنارها ويقعون في شراكها . فتراها منتشرة في كل مكان دبّ فيه انسان . لا يخلو منها قصر منيف ولا كوخ حقير . وفي الحفلات والاجتماعات والمقاهي والقطار والترام والسيارة والعربة والباخرة . وعلى متون الجبل والابل والحمير ترتفع أعلامها وتملأ الفضاء سحبها ودخانها . وربة الدار اول ما تقدم لزائرتها وزائرتها لفافة منها ترحيباً بقدومهم قبل ان تقدم لهم الماء او الغذاء والصديق الذي لا يرحب بصديقه بلفافة يقدمها له عند التقاء يكون ناقص المعرفة في آداب المجتمع والاصدقاء وكم كانت هذه اللفافة سبباً للتعارف وتوثيق الصلات وربط اواصر المحبة والصداقة بين الافراد والجماعات كما كانت سبباً للتنازع والخصام ووقوع الكوارث في الارواح واحتراق الدور والأماكن العامة . ويكاد يكون لها في كل منزل نكبة وأثر من آثارها المحزنة والخسائر المادية التي تحدث بسببها كثيرة ومن العسير حصرها

***

ولو سألت المدخن المبتدىء لماذا تدخن وأي شيء أغراك به وساقك اليه لقال لا أعلم والحق أنهُ لا يعلم لماذا يدخن سوى أنهُ رأى من هو أكبر منهُ سنّاً ومقاماً يدخن فاقتدى به. ولو علم بما تقتضاه تلك العادة من صحة ومال وما سيكون لها عليه من سلطان في المستقبل وما

تعرضه لأمر من وسيلة الناقمة عليه لتجنب السقوط في حبائله ما استطاع الى ذلك سبيلاً ولرمى بالفاقة الأولى ودسها بقدميه وامتنع من التلهي بها والعود عليها

ولو سألت تلك الفتاة الحسناء التي ما كانت تستغني في مجلسها بالنرجيلة حتى تناولت من حقيبة يدها لفافة وأطلقت من فمها الجميل غلالة من الدخان : لو سألتها لماذا تفسدين شذا رضابك بهذا الدخان الكريه أو بعبارة أخرى لماذا تدخنين ؟ لقالت انها تفعل ذلك أسوة بأمها وغيرها من السيدات والفتيات أو مجاراةً لآداب الاجتماعات وتمشياً مع روحها العصري . لفافتها ابراهة : مثالاً للفتى الذي تصاحبه وتجتمع به . أو لأنها شعرت بفراغة في مستواها العلمي ومقامها الاجتماعي اذا لم تقلد الرجل في التدخين كما قلدته في مسائل أخرى عندما أبيح لها الاجتماع به والذهاب معهُ في رحلات نائية والتنزه وإياه في الحدائق العامة وغير ذلك من الاعذار

ولو سألت ذلك الفتى الناهض والشاب الأنيق أو الرجل العامل والكهل المقعد أو الصبية في الشوارع أو العجزة في الدور والمنازل أو الموظف في ديوانه أو الاديب المنشىء في مكتبه لو سألتهم جميعاً ذات السؤال لقالوا انهم يدخنون اقتداء بمن تقدمهم لا لشيء آخر . . وبعد ان استرقتهم العادة بقيودها وأصبحوا من أتباعها فهم يدخنون لأنهم يشعرون أحياناً بضيق في تنفسهم وصداع في أنحائهم وحرج في صدورهم وملل من الحياة وزهد بها . وان التدخين يسري عنهم مما هم فيه ويبدّل حالهم السيئة بحال أحسن منها وأدعى الى تهدئة أعصابهم المضطربة وزوال ما كانوا يشعرون به من ضيق وصداع ولو الى أمد قصير . اي مدة احتراق اللفافة

ومما لا شك فيه ان للتبغ تأثيراً خفيفاً على الأعصاب بحمل المدخن على الظن انهُ يسكن اضطرابه ويذهب بآلامه وهذا الشعور يغريه بالتعلق به والالتجاء اليه . ويذهب بعضهم ولاسيما الأدباء وأصحاب المهن الرفيعة الى ان التدخين يساعدهم فعلاً على القيام بمهمتهم ويخفف عنهم كثيراً من أعبائها الشاقة ، ومعظم هذه الطائفة العزيزة المحترمة يقول لولا التدخين لما استطاع أن ينتج نصف ما ينتجهُ من الأعمال التي ينتجها تحت تأثيره فضلاً عن شعور الارتياح الذي يساوره في خلال انجازها

وهذا القول خطأ وهمٌ صريح لا يؤيده العلم بحال . ومع ذلك لنفرض أنهم على شيء من الصواب فيما يدعون ، فالاضرار التي يجلبها عليهم التدخين تكفي وحدها سبباً قوياً لابطاله والاقلاع عنهُ وإيثار الانتاج القليل بدونه على الانتاج الكثير به . على ان التجارب العلمية التي قام بها نقاة العلماء أثبتت — كما سأبين فيما بعد — ان الرجل المدمن على التدخين كالرجل المدمن على الخمر وغير الخمر من المسكرات هو أقل احتمالاً للاعمال الشاقة والالعاب الرياضية ، وتوقل الجبال العالية من الذي لا يدخن ودونه كفاية وجلداً وصفاء على مزاولة الكتابة في السياسة

وتختلف الموضوعات الاجتماعية . ومن الشواهد المؤيدة لهذه النظرية حضرات الأفاضل أصحاب السعادة والعزة الدكتور فارس نمر باشا والأستاذ عبد القادر حمزة باشا والاستاذ الدكتور محمد خليل عبد الخالق بك والاستاذ عباس محمود العقاد والدكتور أحمد زكي أبو شادي والاستاذ عبد الخالق حسونه بك وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية والأستاذ خليل ثابت بك والأستاذ سلامه موسى والأستاذ نجيب شاهين فانهم لا يدخنون ومع قلة الأدباء في خصوبة الانتاج وسمو الانشاء . ومثالان آخران أعرض لهما احتراماً لذكراهما وهما الدكتور يعقوب صروف وجرجي زيدان بك وقد خلفا ثروة طائلة في العلم والأدب والتاريخ لا نضارع من غير أن يستعينا بلفافة واحدة من ذلك السم الزعاف

والذي يدعو الى الأسف الشديد حالة العامل وما هو فيه من بؤس وشقاء بسببها . فانه يكسب في يومه بضعة قروش ليحرق جزءاً منها على الدخين ومهما يكن ذلك الجزء صغيراً فهو كبير بالقياس الى دخله وشدة حاجته الى سد ما ينقصه من غذاء وكساء له ولعائلته . واذا مرض وداهمه الداء وعرض نفسه على طبيب يقول انهُ في غنى عن العلاج وعن الدواء وأما عن الدخين فليس لهُ عنهُ غناء . وهذا هو الواقع ايها القارىء الكريم لا مبالغة فيه ولا تحريف فما من طبيب في هذا القطر وغيره من الأقطار الا ونصح وما فتئ ينصح مريضه العامل وغير العامل في كل أمة من أمم الأرض بأن يكف عن التدخين لتأثيره السيء في صحته وذريته ولم تلق نصيحته ويا للاسف آذاناً واعية الا من عدد يسير ولأمد قصير

وبعد هذا التمهيد الوجيز الذي كنت أود ان يطول نفسه أعرض لبعض مساوىء تلك العادة التي يخضع لسلطانها اليوم عدد كبير من الخلق في كل أمة ربما تفاوت عدد المدخنين فيها بين ٣٠ و ٤٠ في المائة منهم وقد يزيد على هذا التقدير او ينقص قليلاً . وفي كلتا الحالتين ان نسبة المدخنين على السوء في صعود لسوء الحظ لا في هبوط وعلى هذا القياس ينسحم نطاق أضراره ويمتد تأثيره في أجهزة الجسم وأعضائه الرئيسية مع تعاقب الأيام . وأول تلك الأضرار ما يظهر أثره في خط الدفاع الأول للجسم الذي هو الفم ومحتوياتهُ . وقوام هذا الخط كما هو معلوم الأسنان واللسان والحنجرة واللثوم واللهاة واللوزتان والغدد اللعابية وهي التكفية وتحت الفك وتحت اللسان . وتفاعل اللعاب قلوي . وهذه الأجزاء مبطنة بغشاء مخاطي شديد الحساسية لما يتخلله من كريات عصبية وكريات من بنائه وعلى سلامة تلك الخاصية تقوم صحة الجسم وعافيته لأن بها تميز طعم أنواع المآكل وتعرف الجيد منها والرديء . وتشعر باللسان الحار والبارد القار والحلو وضده والمالح والحريف وغير ذلك . وهي خاصية كما ترى خطيرة الشأن

ووظيفة اللعاب او الريق هي تحويل المواد النشوية الى دكسترن وسكر وتيسير عمليتي المضغ

والازدراد ، وهذه الوظيفة لها شأن كبير هي الأخرى . وعلى الرغم يقول بأن تسمم سوء ولا اعسر عليها سياق العمل الطبيعي به والمصورات عليه ومن أهم العوامل التي تفسد عليها هذا ذلك النعمن هو الدخين الذي نحن في صدده لما يحتويه في طياته من مواد سامة اخطرها النيكوتين وهذا اسم انسيرفرنسا في الرعان وقد أطلق عليها اسمه لأنه كان أول من بعث بذرة التبغ الى فرنسا وأظهر مزاياه الخاصة به . أما الذي يقال التبغ من أميركا الجنوبية الى أسبانيا فهو فرانسسكو نرد تند سنة ١٥٥٨ . وتفاعل التبغ قلوي ومفعوله مخدر خفيف استعمل في أول عهد ظهوره لتسكين الآلام الجلدية وبطل استعماله الآن كدواء ويا ليته ظل مدفوناً في ذلك الركن الضيق ولم يتخذ سكيناً ويشيع انتشاره ويذيع صيته وتظهر آثاره في كل بيت ومكان كما هو عليه الآن

وتأثير النيكوتين يظهر على أثر التدخين في كريات الأعصاب للعقد النهاية فيشلها ويبطل عملها ويفعل مثل ذلك في كريات الغشاء المخاطي للجزء المار ذكرها فيحدث بها اضطراباً والتهاباً واحتقاناً ويشعر المدخن بجفاف في الحلق وتهيج مزعج وخمول في ذهنه وخمود في قواه . واذا كان من المبتدئين يشعر بدوار ودوار وربما تقيأ وتفصد جسمه بالعرق يقشعر ويبرد أطرافه ويهيت لونه ويصفر وجهه وقد يغمى عليه فترة قصيرة من الزمن . وهذه الاعراض لسوء الحظ لا تدوم سوى دقائق ولو استمرت وقتاً أطول لنشأ عنها في نفس المدخن زاجر يردعه عن التدخين ولو الى حين . ولكنه يعود الى التدخين والى مزاولته والتعود عليه . وبذلك يقل شعوره بتأثيره فيه بعدما تزداد اضراره في اعضاء الجسم على نسبة ما يحرقه منه . ولو اقتصرت أضرار التدخين على هذه الاعراض الاولية فقط فان امرها وصغر شأنها ولكن الذي يحدثه هنا في الخط الاول يحدثه اضعاف اضعافه في الخط الثاني الذي هو المعدة وبين المعدة والفم التجويف الصدري الذي يحتوي على القلب والرئتين . وتأثير النيكوتين فيهما ولا سيما في الاول اي في القلب خطير جداً كما سترى فيما بعد . واما تأثيره في المعدة فلا يختلف عن تأثيره في الفم مع اختلاف تفاعلهما . فتفاعل اللعاب قلوي كما تقدم وتفاعل عصير المعدة حمضي واما كل النشوية التي تتحول الى مواد سكرية بالفم لا تتأثر بالفم في غير ما يتلقاها من القضم والمضغ ومفعول التدخين وأضراره في المعدة والفم وغيرهما من اعضاء الجسم يسير على نمط واحد لا تغير فيه أي أنه يشل كريات الأعصاب في غشاء المعدة كما شلها في غشاء الفم ويحدث تهيجاً في الأجزاء والأغشية التي يتصل بها ويقع عليها . ففي الفم يحدث اضطراباً في العقد النهاية ويقلل من افرازها ويصبح الفم بحالة جفاف يتعذر معه المضغ والازدراد وتفقد الشهية ويتغير تفاعل اللعاب تدريجياً في مدة التدخين والادمان عليه الى شبه حمضي ويتسبب عنه اضرار جسيمة في بناء الغشاء المخاطي والأسنان واللوزتين واللهوم والحنجرة وتتعطل وظيفة اللعاب كما تقدم

ذكره في النشريات فتنحدر هذه الى المعدة غير مهضومة وتترك فيها ضرراً ثقيلاً غير مرغوب فيه . ولا شك انها في تلك الحالة تسبب تيبساً واحمراراً في مخاط المعدة فتضعف افرازاتها وتعطل افرازات غدد الشراب المعدي كما تم في غدد الفم فضلاً عن تأثيره المباشر من التدخين الذي يحدث فيه التهاباً حاداً وآلاماً مرتجعة لا تطاق . وقد ينتهي في اغلب الاحيان بعد زمن قصير أو طويل الى احداث القرحة المعروفة بخطرها ووجاعها وسيان كانت من النوع الخبيث أو الخبيث فهي وخيمة العواقب في الحالين . وقد يصاب المدخن بالغلبون أو البهاق سرطان باحدى شفتيه والسفلى هي المختارة في أغلب الحالات . هذا بعض ما تخلفه تلك الغانية الصغيرة في حجمها والكبيرة في تأثيرها التي اتخذناها في بادىء الأمر للتسلية واللهو أو محاورة الآداب الاجتماعية في أثناء المقابلات والزيارات والنزهات والخلوات . وأما ما يحدثه التكونير في الأوعية عامة وفي أوعية القلب والقلب خاصة وأعني شرايين التاج Coronary Arteries وما أثبتته تجاريب العلماء في الحيوان والانسان فهو مخيف جداً أخشى على قلب تلك الفتاة الجميلة من الافصاح عنهُ والأدلاء به وهي التي شاءت ان تقلد الرجل في التدخين لتظهر بمظهر الفتاة المتحضرة أي شبك مودرن وليس لشيء آخر يدعو عليه لأن التدخين في ذاته يخالف طبيعتها تمام المخالفة في رائحته الكريهة وتأثيره الخطر فهو يحدث اضطراباً في الجهاز العصبي من الخير ان تبتعد عنهُ وتكون في منجاة منهُ تلافياً يظهر أثره عليها وهو من شأنه ان يناقض مزاجها اللطيف ويخرجها من نهاية خدرها ويقلل من فتنة جمالها ويذهب بشيء كثير من نوتتها ويدنيها بخطوات واسعة من أبواب اليأس والهرم والشيخوخة قبل الأوان . ولا أنكر عليها ان في الجلوس في مقعد الترام وغير الترام من المجالس العامة أو الخاصة واشعال السيجارة واطلاق سحب الدخان منها في الفضاء وسط طائفة من الرجال ظاهرة بديعة قد يكون لها وقع جميل خاص في نفسها لا في نفس الوسط الذي حولها . فانهُ ينظر اليها نظرة ازدراء ويرميها بالحمق والبلاهة ويحتقرها ويسيء الظن في كرامتها ويبحث عن البواعث التي حملتها على التباهي بهذا التقليد الضار في صحتها فلا يجد ما يسوّغ اقدامها عليه وتمسكها به سوى نزق الصبا وغروره والاّ فأي فائدة تجنيها من التدخين والعلم يقول — وقول العلم صدق لا مين فيه ولا شك في صحته — ان التدخين آفة مهلكة ليس فيه ما يفيد وهو فضلاً عن الأضرار التي تقدم ذكرها يعمل سمومه على احداث التصلب في الأوعية ورفع ضغط الدم عن مستواه السوي ويظهر في القلب اضطراب وخفقان وتضخم وسرعة في النبض مع تقطع وعدم انتظام وتصاب شرايين التاج بالتصلب هي الأخرى وبالسدادة المكتسبة وتنتهي فتاتنا الى مرض الذبحة الصدرية وتعاني الربتان والخوصلات الهوائية والشعب ، الاهوال المصحوبة بالسعال المزعج والربو الثقيل وتبدو على الجسم علامات

الفتك والهرم المكر ويتقوض قوامه ويذهب بالوجه نضارتهُ وبشاشتهُ ويحل محلها التغضب والتجعد والنحس والمآسة والضجر فما يشابها من الزلات الشعبية والرذيلة وتبدو في أغلب الاحيان كأنها رجس فظ الطباع شرس الأخلاق فيه قسوة وخشونة وميل الى المشاكسة وخلق المنازعات بين الأهل والمعارف. ومن اضطربت أعصابه ساءت معيشته وعشرته . ورجائي بعد هذا الشرح والاسهاب أن تقلع تلك الفتاة عن التدخين في هذه اللحظة ولا تستمر فيه حتى يظهر عليها أثره الفاجع وتضاعفاته المهلكة وقبل أن يكتب لها الانتقال الى دار رفيق حياتها فتسعده بمحبتها وصفاء قلبها ولا تفكر عليه الحياة بالعلل والاسقام أو بما تجنيهُ له من بين هزال الجسم يتصيدهم المرض ويغتالهم الموت في اوائل حياتهم من غير كبير عناء . . . وان تتهض همتي لمقاومة هذه العادة واستئصالها من النفوس السقيمة بها واذاعة أضرارها الجسيمة بين الناس ولاسيما بين أترابها ومن تمتُّ اليهم بصلة ما . وبذلك تسدي الى انسانها أجل الخدمات وأنفعها واذا ما ضمنتُ وعدها بالكف عن التدخين ومعاونتها على محاربته ضمنتُ نصف النجاح. استغفر القابل ضمنت النجاح كله كاملاً ونلت خير مكافأة يتمناها خادم أمين

***

وأتقدم من ذلك الشاب الناعض والقي في أذنه خلاصة ماوصل اليه بحث العلماء في مضار التدخين وعواقبه . فالاستاذ بيرل ريموند الشهير توفر على درس تأثير التدخين عشرات السنين في مدى العمر ونشر رسالة ضافية في ٤ مارس سنة ١٩٣٨ ذكر فيها مئات الحالات التي درسها والنتيجة التي وصل اليها . وهي ان أعمار المدخنين أقصر من أعمار غير المدخنين وبين المدخنين بالذات تقصر مدى الحياة في المدخن على نسبة قدمه في التدخين أي بقدر ماهو عريق في التدخين يتناقص عمره في السنين . ونشر الاساتذة جان ركليش وفردريك دليوس وجوزاف ركسن رسالة في أكتوبر الماضي عن التبغ ومرض أوعية القلب Coronary Disease عرضوا فيها لدراسة احصائية أربعة آلاف حالة منها المريض بالذبحة الصدرية وبسداده الاوعية القلبية مع التدخين ومنها السليم من أمراض القلب ولكنها مريضة بعادة التدخين. وقد أثبت لهم البحث والدرس أن مرض أوعية القلب أكثرها حدوثاً بين المدخنين الذين دون الخمسين ويتضاعف ظهوره كلما نقص عمر المدخن. وبعبارة أوضح فقد وجدوا أن تأثير التدخين في أوعية القلب أكثر حدوثاً في الشباب الذين هم في سنّك منهُ في الكهول. ويقل تأثيره في الشيوخ أو بعد سن الخمسين فما فوق. ويقول الاستاذ موري لاشك في أن التدخين يعرض المريض المصاب بمرض أوعية القلب للذبحة القلبية المريعة . وذكر حالة طبيب يعالجهُ من ذلك الداء كان وهو يدخن يتنابهُ ذلك المارض المخيف ويذهب عنهُ ولا يعاوده عندما يكف عن التدخين وأن أكثر الناس

تمرحاً له وتأثراً به هم الذين تقل أعمارهم عن الاربعين والثلاثين والعشرين . ويتجلى خطر التدخين في المصابين بارتفاع ضغط الدم فانهم يسرعون للذبحة والخفقان ما في ذلك شك

واهتمام العلماء بتأثير التدخين واقناعهم بأضراره الوخيمة يكاد يكون مادياً للعيان في كل أمة من أمم الأرض كما وان الشواهد على كثرة ضحاياه ملموسة الآثار في كل مكان . ومن الثابت القطوع في صحته ان الوفيات الفجائية بين العظماء والأدباء وغير العظماء والأدباء التي تفجع بها هنا وهناك ترجع معظم اسبابها الى مرض اوعية القلب الذي يعرض للمصاب الى تلك النوبات المزعجة كما مرَّ ذكره وتقضي عليه بين طرفة عين وانتباهتها . وليس بالبعيد بل هو في مرتبة اليقين أن يكون التدخين هو السبب الأول له او المحرض عليه . ولا اخالني بحاجة الى استعراض جميع اقوال العلماء والبسط في شرح اختباراتهم الكثيرة فهي على ضخامة عددها وتشعب مسالكها في مختلف نواحي البحث والاستنتاج متفقة بالاجماع على ان التبغ بنوعيه او بالأحرى التدخين آفة قتالة يجب ابطال استعماله واتخاذ الوسائل المشروعة للحد من ذيوعه وفرض الرسوم والضرائب الباهظة عليه وادغامه في سلك المورفين والهيروين وغيرهما من المخدرات وتكبيله بقيودها الصارمة الرادعة . ويقولون عند وقوع حوادث جنائية غامضة الأسباب فتش عن المرأة . وأقول والشيء بالشيء يذكر فتش عن السيجارة عندما يخطف الموت عزيزاً عليك فجأة فقد تكون هي السبب لا سبب سواها

***

وبعد فأرجو أن أكون قد وفقت الى إقناعك بصحة ما ألقيتهُ عليك من نصائح بلم الله مبلغ إيماني بها وتقديري للعلم لها

وانهُ ليسعدني حقاً ايها القارىء الكريم أن أكون قد أوليتك وعداً شريفاً بابطال التدخين اليوم بل في هذه اللحظة والوفاء به وان تنهض معي لمحاربة هذه العادة الملاقة واذاعة ما عرفته من اضرارها الخسيسة وعواقبها الوخيمة بين ذويك واصدقائك . وان تدعوهم الى مساعدتك في القضاء عليها واستئصال شأفتها

ويسرني ان اقضي اليك بذا لا شك انهُ مما يسرك وترتاح اليه نفسك وهو ان تعم بالعزم على تأليف رابطة من شباب مصر وفتياتها المثقفين ضد التدخين وعضواتها الخالي ميدان فم الخليج رقم ١٣ بالقاهرة ، وبكل مكان يقيم فيه عضو من أعضائها المنضمين اليها وهي ترحب كل الترحيب بكل اصيل يتطوع لنشر مبادئها وتحقيق أغراضها المنشودة وتتعهد لكل عضو جديد بموافاته بما يكون لديها من مطبوعات وتطلعه من نشرات ويريده من معلومات